



KARATE EDUCATIVO DEPORTIVO, es el medio y forma idónea de preparar al niño creando y desarrollando en él cualidades que posiblemente nunca llegaría a descubrir, realizando uno de los ejercicios más completos que puedan existir, trabaja todas las partes del cuerpo tanto a nivel muscular como cardiovascular, emocional, sensitivo, reflejo, mental, etc. a distintos niveles:

FÍSICO:

Movimientos en todas las direcciones usando las distintas partes del cuerpo con variaciones de ritmo y velocidad.

CARDIO -RESPIRATORIO:

Debido a los cambios de ritmo y velocidad de sus movimientos se realizan trabajos tanto aeróbicos como anaeróbicos.

EMOCIONAL:

El superar metas, ver y sentir los progresos realizados en uno mismo.

SENSITIVO-REFLEJO:

Se agudizan los sentidos y reflejos adquiriendo una reacción y una respuesta apropiada para estímulo. *Trabajo Físico-Mental.*

Una de las grandes ventajas del kárate es que todos sus movimientos requieren un trabajo de coordinación. En los Katas, es necesario aprender un orden continuado de movimientos haciendo ejercitar la memoria.

OBJETIVOS DE LAS CLASES:

Prevenir el **Acoso escolar** y violencia.

Favorecer la **Igualdad de género**.

Apoyar la **Diversidad funcional**.

BORRADOR PROGRAMACIÓN ANUAL:

En coordinación con el Centro/Entidad e incluido en el calendario escolar.

Se impartirán, por lo general, clases dos días por semana, con una hora de duración. Los alumnos tendrán exámenes de grado en función de su edad y su nivel, la posibilidad de participar en todas las competiciones federadas posible tanto individual como equipo. Cronograma posible:

Octubre a Diciembre:

Clases en horario establecido.

Masterclass de autoestima y prevención del acoso escolar.

Jornada de puertas abiertas para amigos y compañeros.

Tecnificación abierta de la Federación a los alumnos que se consideren.

Enero a Marzo:

Clases en horario establecido.

Clases abiertas para toda la familia
Masterclass sobre alimentación saludable y deporte.
Tecnificación abierta de la Federación a los alumnos que se consideren.

Abril a Junio:

Clases en horario establecido.
Masterclass de relajación para liberar tensiones.
Tecnificación abierta de la Federación a los alumnos que se consideren.
Exhibición fin de curso.

Clases Martes y Jueves: 16:00 a 17:15 horas.

Importante certificado médico/discapacidad y obligatoria la licencia federativa anual 35 euros, para competiciones, exámenes decinturón, cursos homologados, juegos deportivos y seguro deportivo especial.

Club Miriam Cogolludo, está inscrito como Club Deportivo en el Registro correspondientes de la Comunidad de Madrid (Nº4562), y con el respaldo de la Federación Madrileña y Española de karate (nº de afiliación 2583), con las ventajas y protección del ámbito institucional. Desarrollando su actividad deportiva desde 30 de marzo 2007. Además, en la actualidad, Miriam Cogolludo (Ex Deportista de Élite), sigue entre las mejores atletas de kata individual, con un completo equipo de entrenadores titulados en karate y parakate.

Club Miriam Cogolludo se basa, naturalmente en la franqueza, paz e integridad del carácter del karateka, ayudando en su crecimiento día a día a más de 12 centros en la zona noroeste de la Comunidad de Madrid.



Foto: Copa de España de Estilos (2021)- ORO